都道府県U12カテゴリー取り組み紹介

[宮城県]

「未就学児へのアプローチ事例」

～仙台市　片平バスケットボールスポーツ少年団～

vol.2

2021/9/5

団の紹介

- 現在の団員：女子13名、男子20名　合計３３名
- ジュニアクラス（週1回、４年生まで）：30名ほど
- キッズクラス登録：10名
- 指導者：５名の有資格者の社会人

始めたきっかけ

- ジュニアクラスをはじめ、バスケットボールを始める子供たちに、運動能力が低い子が増えています。
- スキップができない、ボールを掴めないなど、運動経験が少ないと思われる子供が非常に多いです。
- そこで、入場学前の低年齢の時に、ボール遊びで運動の楽しさを体験させてバスケットボールへの興味付けを行い、やがては入団につながるようなシステムを整えて行くことにしました。

実際の活動

- 月に一度、土曜日の午前中にハーフコートで10人以内で行います。
- 時間は１時間。ボールは５号球と、ミカサの硬質スポンジボールを使い分けます。

練習メニューの例

- 走る：スキップ、ジグザグ走、後ろ走り、ボール追いかけ、ボールを持っての鬼ごっこ。
- 跳ぶ：ボールを掴むジャンプ（一人リバウンド）、高くバウンドしたボールのキャッチ、ネットジャンプなど。
- 投げる：フラフープへのシュート、他の運動と組み合わせたシュート。
- ドリブル：弾むように5号球で。その場で、歩きながら、走りながら。左手から始めて両手を均等に練習する。
- 一つの要素（例；走る）をバリエーションをつけて飽きない様に繰り返す。ジグザグ走→ボールを持ってのジグザグ走。
- 単純なメニュー(易しい）から組み合わせた複雑なメニュー（難しい）へ移行します。

注意事項

- 最初に、安全のための約束事を確認する。コーチの話をしっかりと聞く、喧嘩をしない、人が嫌がることをしない。
- 体力差が大きいので、子供の様子を注意深く観察して適宜休息を取ります。
- 参加を躊躇する子には無理はさせず、待ってみて、興味が出たような時に誘ってみます。

成果と課題

- 参加した子供は、ほとんどがリピーターになり、１年生になるとジュアクラスに入会してくれます。

- 月に2回ぐらいに回数を増やしたいが、団員との練習場所の兼ね合いがあり難しいです。

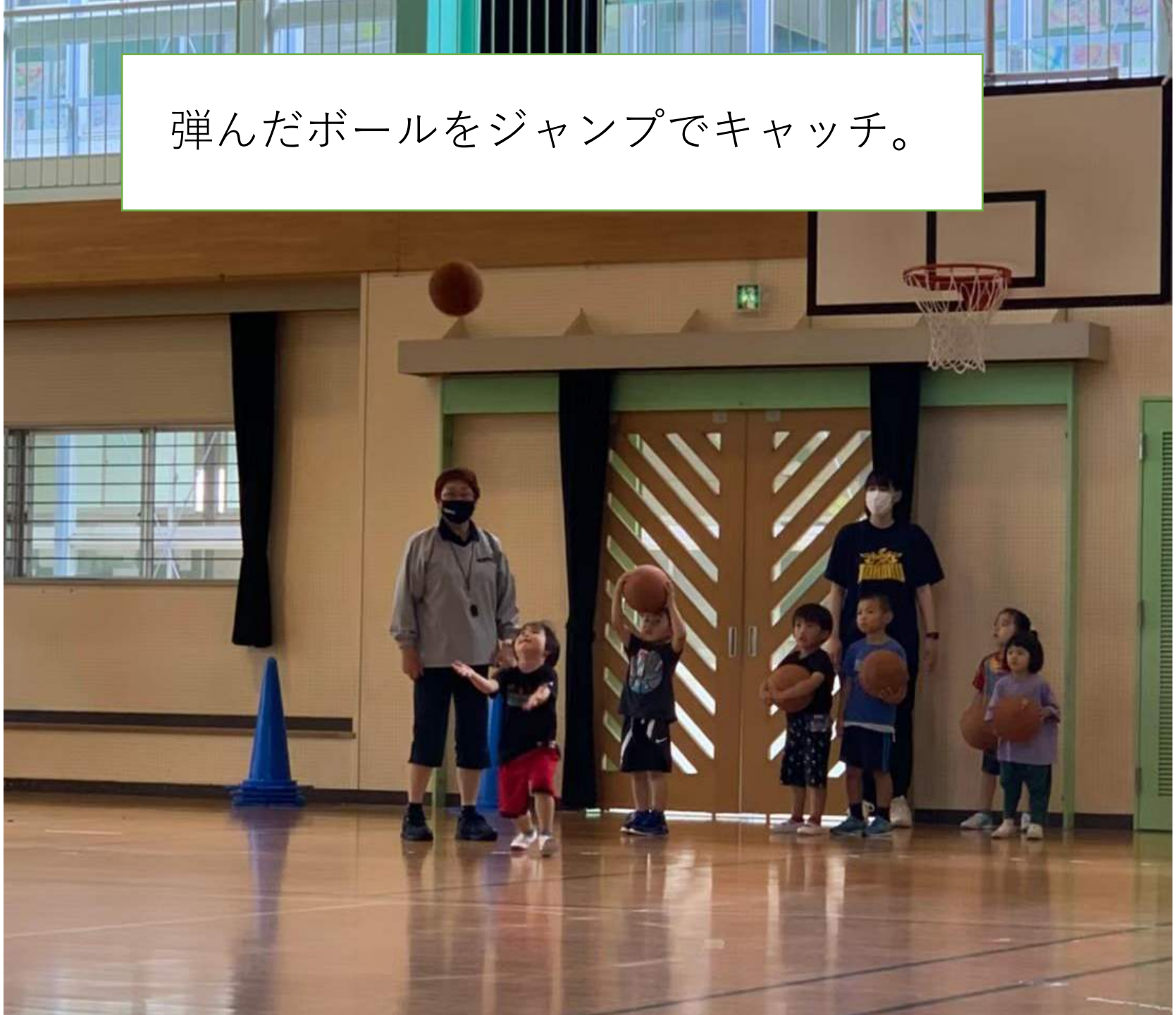
活動の様子を写真で紹介

挨拶と自己紹介で名前を覚えよう。

準備運動で声を出そう。

走ってコーンを回ってくる。

ボールを持ってのジグザグ走。


弾んだボールをジャンプでキャッチ。

ジグザグ走からのフラフープシュート！

ナイスシュート！！

走りながらボールを掴めるよ！

ボールを置いてくる。

ボールを取りにいく。ルーズボールだよ。

整理運動をしながら今日の感想を言ってね。